

PREVENCIÓN DE LA GRIPE A EN EL ÁMBITO LABORAL

Ante la aparición de casos por Gripe A en la Comunidad Autónoma Canaria y teniendo en cuenta la actuación que vienen realizando los Ministerios de Sanidad y Política Social y de Trabajo e Inmigración, mediante la elaboración de la *Guía para la Elaboración del Plan de Continuidad de las Empresas Frente a Emergencias*, desde el Instituto Canario de Seguridad Laboral perteneciente a la Dirección General de Trabajo de la Consejería de Empleo, Industria y Comercio, se ha elaborado este tríptico con el fin de contribuir a la mejora de las actuaciones en materia de prevención de riesgos laborales en las empresas ante esta situación.

La Gripe A es una enfermedad infecciosa causada por el virus A (H1N1) de la gripe, que produce fundamentalmente síntomas respiratorios y se contagia muy fácilmente.

La mayoría de las personas que se enferman, se recuperan de la infección sin necesidad de hospitalización ni de atención médica. En general, la gravedad en los distintos países parece similar a la observada con la gripe estacional.

El contagio, se transmite de persona a persona, principalmente por el aire, en las gotitas de saliva y secreciones nasales que se expulsan al toser, al hablar o al estornudar los posibles afectados. Estas microgotas (gotas de Flügge) y secreciones pueden quedar en las manos, en las superficies o dispersas en el aire.

Por tanto, el virus se puede transmitir también indirectamente por tocarse los ojos, la nariz o la boca después de haber tocado las microgotas o secreciones respiratorias procedentes de una persona infectada que han quedado en las manos o depositadas en superficies.

El virus de la gripe presenta una capacidad máxima de contagio los tres primeros días desde que empiezan los síntomas, pero se puede seguir transmitiendo hasta siete días después, por lo que se recomienda quedarse en casa para asegurarse de no transmitirlo a otras personas.

Los síntomas de la Gripe, son similares a los de la gripe estacional de cada año. Los síntomas habituales son:

- Fiebre superior a los 38°C
- Tos
- Malestar general
- Dolor de garganta
- También puede presentarse cefaleas (dolor de cabeza), mialgias (dolores musculares) y a veces vómitos y diarreas

Las medidas generales desde el punto de vista preventivo para evitar el contagio son:

- Lavarse las manos con frecuencia.
- Taparse la boca y la nariz con un pañuelo de papel al estornudar o toser y justo después tirar el pañuelo usado a la basura. Se debe evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Evitar los besos y contacto muy cercano, así como compartir vasos, cubiertos y otros objetos que hayan podido estar en contacto con saliva o secreciones.
- No se ha comprobado que el uso generalizado de mascarillas por la población reduzca la propagación del virus. Las mascarillas pueden ser de cierta utilidad para las personas que están en contacto con enfermos o para

contener las microgotas que los propios enfermos expulsan al toser o estornudar. Pero desde que se humedecen dejan de ser útiles.

- Limpiar a diario las superficies de trabajo con los productos de limpieza habituales.

Las medidas preventivas específicas en las empresas deben incluir:

- Incorporar las medidas preventivas adoptadas al Plan de Prevención de Riesgos Laborales de la empresa.
- Designación de un "coordinador/a" (podría ser un trabajador designado) y un/a "suplente", que colaborará con el servicio de prevención en conocer y difundir las medidas implantadas en la empresa y canalice la información que se genere en sentido descendente y ascendente. Deberá tener información actualizada mediante la consultas periódicas con las Autoridades Sanitarias y Laborales ante los posibles cambios que puedan producirse en las recomendaciones, pudiendo realizarlas en la siguiente dirección <http://www.msps.es>
- Facilitar el lavado de manos de las personas poniendo a su disposición jabón y papel para secarse.
- Establecimiento de un programa de limpieza diaria con los productos habituales cuidando que esta limpieza se extienda, principalmente, a los elementos con mayor probabilidad de estar en contacto con las manos: superficies, pomos de puertas, teléfonos, escritorios, etc.
- Planificación de las tareas a desarrollar en el centro, en caso de bajas numerosas, de modo que las personas que las asuman tengan la formación necesaria y conozcan las medidas de prevención a seguir.
- Establecer un protocolo de notificación entre las empresas concurrentes en un mismo centro de trabajo, cuando se produzca un caso de Gripe A.
- Valorar, en coordinación con los órganos de representación de los trabajadores en la empresa o centro de trabajo, procedimientos para que los empleados puedan trabajar desde casa o con un horario flexible (p. ej. turnos escalonados).
- Puesta a disposición de las personas de los centros de trabajo de las acciones encaminadas a la formación e información de los trabajadores, pudiendo incluir información sobre:
 - Los conocimientos actuales sobre la enfermedad y su forma de propagación.
 - [Esta información puede consultarse en http://www.msps.es](http://www.msps.es)

Las **medidas de protección** que hay que poner en marcha frente a una pandemia de estas características.

Indicaciones sobre las acciones que hay que iniciar ante la **presencia de síntomas** de la enfermedad, siguiendo lo establecido en el protocolo sobre **Procedimiento a Seguir Ante la Detección de Infección Humana por el Virus de la Gripe** (Anexo I del Plan Nacional), así como en las actualizaciones y recomendaciones adicionales que se puedan ir realizando en base a la evolución epidemiológica de la situación.

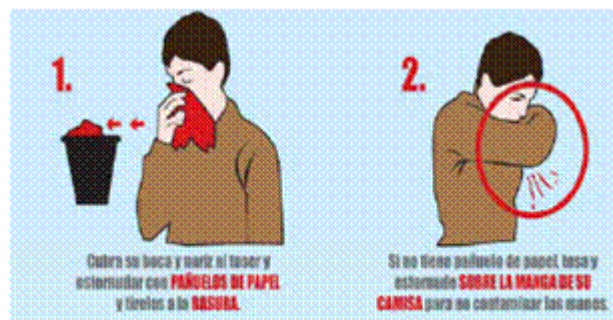
Organizar el trabajo de modo que se reduzca el número de trabajadores expuestos. Deben preverse especialmente eventuales restricciones laborales en:

- o Trabajadores especialmente sensibles a la gripe (grupos de riesgo).

- Trabajadoras gestantes o en periodo de lactancia.
- Trabajadores inmunodeprimidos.

Proporcionar Información sobre las **medidas de higiene personal:**

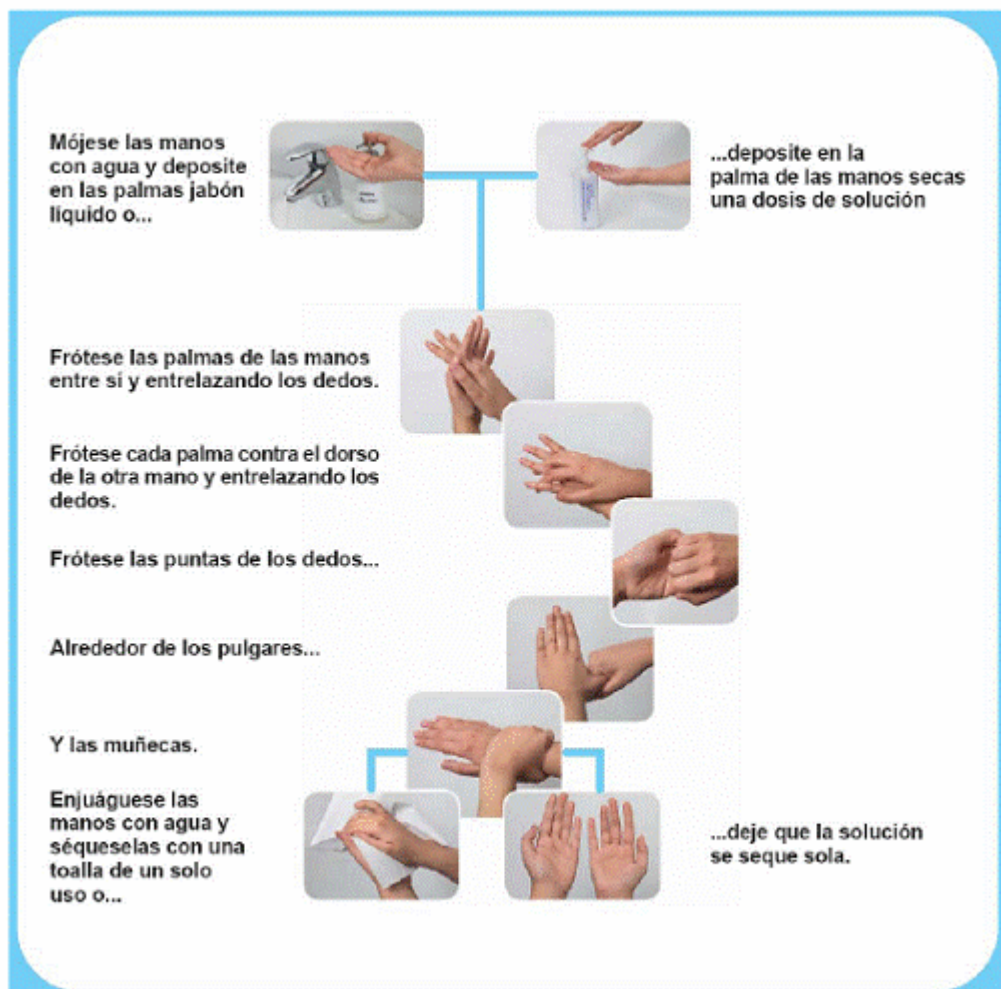
- Tosa o estornude en un pañuelo y luego deséchelo. Cúbrase al toser o estornudar si no tiene a mano un pañuelo desechable. Luego, lávese las manos, y hágalo cada vez que tosa o estornude.



- Lávese las manos con frecuencia. La higiene de manos es la medida preventiva más importante para reducir la transmisión indirecta de cualquier agente infeccioso. En el caso del virus de la gripe, el lavado de manos frecuente con agua y jabón es suficiente y la utilización de desinfectantes antibacterianos no ofrece ninguna ventaja añadida.

El modo de realizar el lavado de manos es el siguiente: primero mojar las manos con agua, aplicar el jabón y frotar las manos durante al menos 15 segundos limpiando entre los dedos y bajo las uñas, posteriormente aclarar con agua, por último secar las manos con una toalla desechable y cerrar el grifo con la propia toalla. Cuando no se disponga de agua y jabón, puede usar toallitas húmedas con alcohol o gel desinfectante para las manos. Si usa gel, frótese las manos hasta que el gel se seque. El gel no necesita agua para hacer efecto; el alcohol que contiene elimina de sus manos los gérmenes causantes de la gripe

- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca. La propagación de gérmenes se produce con frecuencia cuando una persona toca una superficie contaminada y luego se toca los ojos, nariz o boca. Los gérmenes pueden sobrevivir sobre superficies como tiradores de puertas, mesas... durante 2 o más horas.



Más información:
 Dirección General de Trabajo
 Instituto Canario de Seguridad Laboral

C/ Ramón y Cajal Nº. 3
 38004 S/C de Tenerife
 Tlf.: 922 473 770 –Fax: 922 473 739
icaself.ceic@gobiernodecanarias.org

C/ Alicante, nº 1
 35016 Las Palmas de Gran Canaria
 Tlf.: 928 452 500 - Fax: 928 452 441
icasellpa.ceic@gobiernodecanarias.org